کارگاه زندگی

سندرم سیندرلا چیست؟

به صورت کلی سندرم، به جمعی از علائم و نشانه‌ها گفته می‌شود که در علم پزشکی حاکی از اختلالی خاص است. سندرم سیندرلا هم همان‌طور که از نامش پیداست، مجموعه‌ای از علائم است که در برخی از دختران جوان دیده می‌شود اما برخی پسران هم این علائم را دارند. چنین افرادی برای استقلال خود تلاشی نمی‌کنند و منتظر شخصی هستند تا زندگی آنها را تغییر دهد. این سندرم در واقع اختلالی روانی است که باعث ترس از استقلال می‌شود.

خیلی‌ها بر این باور هستند که شکل‌گیری سندرم سیندرلا به دوره کودکی برمی‌گردد. در دوران کودکی تقریبا همیشه برای انجام کارهای‌تان به دیگران وابسته‌اید و آنها هم شما را در این زمینه تقویت می‌کنند. بزرگ‌ترین عامل دخیل در این سندرم شیوه تربیتی والدین است. تشویق مداوم یک دختربچه به مؤدب، خوب، کامل و ساکت بودن و محدودیت‌های مختلف برای آنها، هر شیطنت و بازی در دنیای کودکی را از آنها می‌گیرد.



سندرم سیندرلا، راهی است برای فرار از مسئولیت‌هاست. برخی زنان فکر می‌کنند با وجود یک مرد دیگر، از زیر بار مسئولیت‌های مالی، عاطفی و فیزیکی رها شده‌اند. البته در پسران معمولا سندرم سیندرلا وابستگی مالی ایجاد نمی‌کند اما وابستگی‌های عاطفی و ذهنی ممکن است ایجاد شود. اگر در کودکی مدام برای پسر خود تصمیم بگیرید یا جرات متفاوت بودن به او ندهید، ممکن است دچار این سندرم شود.

درنگ

انزوای اجتماعی در سالمندان



روابط اجتماعی یکی از مهم‌ترین عناصر تشکیل دهنده هر جامعه محسوب می‌شود که در طول تاریخ زندگی بشر تحولات و تغییرات مهمی داشته است. یکی از شاخص‌هایی که به خوبی بیانگر وضعیت سالمندان است، شاخص کیفیت زندگی است. از طرفی، تنهایی و انزوای اجتماعی سالمندان می‌تواند تأثیرات منفی شدیدی بر سلامت روانی و جسمانی آنان داشته باشد. انزوای اجتماعی می‌تواند منجر به احساس تنهایی، افسردگی و اضطراب شود. افرادی که ارتباطات اجتماعی کمتری دارند، بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی و اضطراب هستند. انزوای اجتماعی با طیف وسیعی از مشکلات بهداشتی در زندگی ارتباط دارد. افرادی که از نظر اجتماعی منزوی هستند، بیشتر در معرض خطر بیماری‌های قلبی ـ عروقی، سکته مغزی، افسردگی، زوال عقل و مرگ زودرس قرار می‌گیرند. نتایج مطالعه‌ای حاکی از آن است که وضعیت سلامت سالمندان با طرد شدن از اجتماع ارتباط دارد و فقدان روابط مؤثر منجر به شکل‌گیری تهدیدی جدی برای سلامت فردی می‌شود. افرادی که روابط پایدار و معناداری ندارند، معمولا دچار تنهایی و در نتیجه انزوای اجتماعی می‌شوند. بازنشستگی می‌تواند منجر به کاهش تعاملات اجتماعی شود، زیرا افراد فرصت کمتری برای ملاقات با همکاران و دوستان دارند. بیماری‌ها و مشکلات جسمی می‌تواند توانایی افراد را برای شرکت در فعالیت‌های اجتماعی کاهش دهد. با توجه به روند رو به رشد جمعیت سالمندان و این‌که کشورمان تجربه سالمندی را آغاز کرده، پرداختن به نیازهای اجتماعی و شبکه ارتباطی سالمندان حائز اهمیت است. انزوای اجتماعی به عنوان یکی از معضلات عصر جدید به‌خصوص در سالمندان، وابسته به چندین عامل فردی و اجتماعی است. با ارزیابی و شناخت عوامل تأثیرگذار بر انزوای اجتماعی سالمندان می‌توان تصمیمات مناسب‌تری برای بهبود کیفیت زندگی سالمندان اتخاذ کرد.



«جام جم» از چالش‌های نظام سلامت برای مراقبت از سالمندان گزارش می‌دهد

آینده سالمندان در ابهام

تهمینه سبحانی‌شاد
گروه جامعه

آمارها حاکی از آن است که جمعیت سالمندان ایرانی تا سال ۱۴۳۰ به بیش از ۳۰ درصد کل جمعیت کشور می‌رسد. یعنی در آن سال از هر سه نفر ایرانی یک نفر سالمند است. بر این اساس، در سال ۱۴۳۰، درصد جمعیت سالمند در ایران از میانگین جهان و آسیا بیشتر خواهد بود. از طرفی بر اساس گزارش سازمان جهانی سلامت، بین سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۵۰ نسبت جمعیت سالمندان جهان تقریبا دو برابر شده و از ۱۲ درصد به ۲۲ درصد افزایش خواهد یافت. این در حالی است که سرعت تغییرات جمعیتی در کشورهای کم‌درآمد و متوسط بیشتر است و پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد در سال ۲۰۵۰ حدود ۸۰ درصد افراد سالمند جهان، در این کشورها زندگی می‌کنند؛ موضوعی که نظام مراقبت از سالمندان را در سال‌های آتی با چالش‌های اساسی همچون افزایش جمعیت و افزایش بار ناشی از بیماری‌های مزمن نیز مواجه می‌کند.

مدیریت و سیاستگذاری جمعیت از یک سو و داشتن نگاهی آینده‌نگر برای شناخت نیازها و مراقبت‌های لازم برای دوره سالمندی از سوی دیگر، قطعا سالمندی جمعیت را با چالشی جدی مواجه می‌کند. افرادی که قرار است در آینده به اوج سالخوردگی خود برسند و کمبود زیرساخت‌ها برای مراقبت از آنان، تهدیدی جدی برای نظام سلامت کشور است. به هر حال باید برای حرکت به سوی تحقق جامعه‌ای جوان و پویا و همچنین برای داشتن سالمندانی سالم، نیازهای سلامتی و رفاهی این افراد برنامه‌ریزی شده و اقدامات لازم در نظر گرفته شود.

نبود بیمه مراقبتی بلندمدت برای سالمندان

سالمندی جمعیت، کشور را با چالش‌هایی مواجه خواهد کرد که یکی از مهم‌ترین آن، افزایش هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی و درمانی است. دکتر محسن سلمان‌نژاد، متخصص طب سالمندان در گفت‌وگو با جام جم با اشاره به عدم پشتیبانی مالی از این افراد می‌گوید: «شاید بیشترین نوع مراقبت، برای سالمندان بالای ۸۰ سال است. تعداد این سالمندان در کشور به ۶۰۰۰ نفر می‌رسد. این موضوع باعث شده مسائل مراقبتی این قشر از افراد جامعه مورد توجه قرار گیرد. متاسفانه هیچ‌گونه بیمه مراقبتی طولانی‌مدت در این خصوص در کشور راه‌اندازی نشده است.» موضوع سالمندی با بحث بیمه عجین است و این افراد نیازمند حمایت بیمه‌های مختلف پایه و تکمیلی هستند. نداشتن پوشش بیمه‌ای خدمات منزل برای سالخوردگان در این موضوع هم یکی دیگر از چالش‌های پیش روی آنان است.

کمبود نیروی متخصص برای سالخوردگان

کمبود یا توزیع نامناسب نیروی انسانی متخصص در حوزه سالمندی نیز از دیگر چالش‌های مراقبت از آنان است. دکتر سلمان‌نژاد هم معتقد است که در کشور نیروی انسانی کاملی برای سالمندان وجود ندارد. وی همچنین ادامه می‌دهد: «در ایران، موسسات آموزشی خاصی هم که افراد علاقه‌مند بتوانند از این طریق آموزش‌های مراقبت از سالمندی را بیاموزند وجود ندارد.» البته این متخصص سالمندی بر این باور است که در کنار همه این معضلات، مراکزی هم که باید برای این افراد موضوعات مراقبتی و توانبخشی را انجام دهند نیز به درستی در کشور وجود ندارد. او توضیح می‌دهد: « ما چیزی تحت عنوان خانه سالمندان داریم که همه نوع سالمند در آنجا حضور دارند. متاسفانه در این مراکز نیروهای متخصص کاملی هم نیست. پزشک آموزش دیده در این حوزه وجود ندارد. به هر حال این مراکز باید جدا شوند و سالمندان متناسب با نوع بیماری و مشکل‌شان، به‌صورت مجزا نگهداری و مراقبت شوند.» البته بسیاری از سالمندان از حضور در خانه سالمندان هم واهمه دارند و دوست دارند که یکی از اعضای خانواده از آنان نگهداری کند. همان‌طور که سلمان‌نژاد می‌گوید: «افراد خانواده به‌عنوان مراقبان غیررسمی، نقش بسیار مهمی در مراقبت از سالمندان دارند چرا که پیشگیری‌هایی که توسط خانواده صورت می‌پذیرد، منجر به افزایش کیفیت افراد مسن می‌شود.»

برش

تغییرات دموگرافی در دهه‌های آتی!

نوع برخورد خانواده با سالمندان در بحث مراقبت از آنان موضوع مهمی محسوب می‌شود چرا که مهم‌ترین معضل این گروه از جامعه احساس تنهایی است. سلمان‌نژاد نیز ضمن بیان نقش مهم آموزش به خانواده‌ها برای مراقبت از سالخورده‌ها عنوان می‌کند: «این‌که مراقبت از سالمند چه فرمولی دارد را می‌توان با کارهای بسیار ساده‌ای و از طریق رادیو و تلویزیون به خانواده‌ها آموزش داد. متاسفانه این موضوع هم در کشور خیلی مرتب انجام نمی‌شود.» او عدم بینش مناسب در خصوص تغییرات دموگرافی یا جمعیت‌شناسی کشور و نیازهای موجود در دهه‌های آینده را نیز یکی دیگر از مهم‌ترین چالش‌های مراقبت از سالمندان می‌داند و از سوی دیگر می‌گوید: «کفایت مستمری، چالش مهم دیگری برای سالخوردگان است. سالمندهای زیادی از سازمان‌های مختلفی، بازنشسته دولت هستند که اکثر آنان در فقر مطلق به سر می‌برند و از عهده هزینه‌های زندگی‌شان برنمی‌آیند.» متاسفانه بسیاری از سالمندان با توجه به شرایط کنونی، توانایی پرداخت هزینه‌های ابتدایی زندگی‌شان را ندارند و گویا بزرگ‌ترین چالش هم همین موضوع است. به هر حال باید پذیرفت که سالخوردگی در ایران سریع، چشمگیر و حتمی خواهد بود. علاوه بر گسترش امکانات مراقبتی در حوزه بهداشت و سلامت، باید سیستم حمایت دولتی از سالمندان در کشور نیز افزایش یابد.

آگهی برگزاری جلسه مجمع عمومی نوبت اول سازمان نظام مهندسی ساختمان استان ایلام

چاپ دوم

بدینوسیله براساس آخرین اصلاحیه ماده ۵۴ آیین‌نامه اجرایی قانون نظام مهندسی و کنترل ساختمان و ماده ۴ شیوه‌نامه نحوه تشکیل و اداره مجمع عمومی سازمان‌های نظام مهندسی ساختمان استان‌ها از تمامی اعضای سازمان نظام مهندسی ساختمان استان ایلام دعوت به عمل می‌آید که در جلسه مجمع عمومی نوبت اول سازمان شرکت فرمایند.

زمان: ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۳

مکان: سالن اجتماعات سازمان نظام مهندسی ساختمان استان ایلام

دستور کار جلسه برابر ماده ۹ قانون و ماده ۵۷ آیین نامه اجرایی قانون نظام مهندسی و کنترل ساختمان:

۱- ارائه گزارش عملکرد هیات مدیره
۲- بررسی و تصویب تراز نامه مالی سال ۱۴۰۱
۳- تعیین و تصویب ورودیه و حق عضویت اعضاء حقیقی و حقوقی، تعیین و تصویب سایر منابع در آمدی سال ۱۴۰۲ ،مطابق ماده ۳۷ قانون و ماده ۱۱۳ آیین نامه اجرایی قانون نظام مهندسی و کنترل ساختمان
۴- بررسی و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۲
۵- تعیین و تصویب ورودیه و حق عضویت اعضاء حقیقی و حقوقی، تعیین و تصویب سایر منابع در آمدی سال ۱۴۰۳ ،مطابق ماده ۳۷ قانون ، ماده ۱۱۳ آیین نامه اجرایی قانون نظام مهندسی و کنترل ساختمان
۶- بررسی و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۳
۷- تعیین روزنامه کثیرالانتشار برای چاپ اطلاعیه ها
۸- برگزاری انتخابات بازرس اصلی و علی البدل

شرط اعطای نمایندگی مطابق تبصره ۱ ماده ۵۲ آخرین اصلاحیه آیین نامه اجرایی (۱۳۹۴/۱۲/۰۵) قانون نظام مهندسی و کنترل ساختمان به شرح زیر می باشد:

- هر عضو حقیقی نظام مهندسی استان می تواند حداکثر از ۲ عضو دیگر برای حضور در مجمع عمومی و شرکت در فرآیند اخذ رأی وکالت بگیرد. وکالت‌نامه باید در دفتر اسناد رسمی یا حداقل بیست و چهار ساعت قبل از برگزاری مجمع در سازمان استان تنظیم، امضاء و ثبت شده باشد.
- اعضایی که حق رأی خود را تفویض می کنند باید کارت عضویت خود را برای حضور در مجمع عمومی ضمیمه وکالت‌نامه کنند و نمی توانند جداگانه در مجمع عمومی و رأی گیری شرکت نمایند.
- ضمنا به استحضار اعضای محترم سازمان نظام مهندسی ساختمان استان ایلام می رساند، چنانچه جلسه نوبت اول به دلیل عدم حصول اکثریت لازم (حضور حداقل نصف به اضافه یک نفر از کلیه اعضای سازمان) رسمیت نیافت جلسه نوبت دوم به استناد ماده ۵۵ آیین نامه اجرایی در روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۸ رأس ساعت ۱۶ در محل سالن اجتماعات امور تربیتی آموزش و پرورش برگزار خواهد شد.
- چاپ دوم: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۷

هیات مدیره سازمان نظام مهندسی ساختمان استان ایلام



طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۷۴۶

جدول عادی

افقی: ۱) یک یک مردم- آشکار و نمایان- توجه و دقت نظر ۲) نام اصلی حافظ شیرازی- اشاره به دور ۳) نوعی انرژی- بهره‌مند- میزان اهمیت ۴) زربفت- نشان افتخار- خلافکار ۵) صورت غیرمادی هریک از مخلوقات در آیین زرتشتی- براندازی حکومت از طریق نظامی ۶) عبور و مرور وسایل نقلیه- شنونده- لکنت ناگهانی زبان ۷) جانشین او- مسلسل سنگین- فرمانده ۸) سازمان فضانوردی آمریکا- قوس‌های هلالی پیوسته- از سبزی‌های خوراکی ۹) زننده- خورد و خوراک- ساز مثنوی ۱۰) ردیا- پنجم- زینت داده شده ۱۱) حدس- برخورد ۱۲) همگانی- پایتخت سلسله افشاری- گام ۱۳) درختی با برگ‌های پنجه‌ای- سرخ- لانه زنبور عسل ۱۴) گله مداوم- کشوری در همسایگی عراق و عمان ۱۵) همبازی لورل- کمیابی- از واجبات نماز.

عمودی: ۱) غذای رقیق- از میوه‌های روغنی- داستان غیرواقعی ۲) الاغ- علم اعداد- دوستان نزدیک ۳) گرفتن حق به طور تمام و کمال- مناسب و هماهنگ ۴) تله- طرز عمل- یاری‌کننده ۵) زرد روشن- حالت گازی آب- شهری در جنوب تهران ۶) پارچه استریل زخم‌بندی- نام سابق شهرکرد- دندان‌های نیش ۷) واحد پول بحرین- تصویر چاپ شده- نیکو ۸) از القاب امرای ترک- ریاکاری و تزویر- دارای طول زمانی ۹) نوعی پخت برنج- اپراتور- تبهکاران ۱۰) گلو- پایان نامه- الفبای موسیقی ۱۱) مادر عرب- خودستایی- از فرقه‌های بنیادگرای مسیحی ۱۲) دادگری- آرزومند- ستایش ۱۳) نوعی ماشین چاپ خودکار- در سمت راست داماد می‌ایستد ۱۴) عقیم- نمونه چاپی کامپیوتری- محصول احتراق ناقص ۱۵) سوره هشتاد و چهارم قرآن- تاج- دست عرب.

جدول ویژه

افقی: ۱) زندان- نصیحت‌کننده- شیطان ۲) از شعرای دربار ناصرالدین شاه قاجار و ملقب به فصیح‌الملک- صوت شادمانی ۳) از عیوب شعر- بددهن- نوعی نان روغنی ۴) سالخورده- ملاطی از آب و خاک و آهک- نوعی برنج ایرانی ۵) باریک‌بینی- نویسنده رمان آرزوهای بزرگ ۶) منطقه سردسیر قطب شمال- پوشاک سر- آینده ۷) حالت عاطفی- بلندترین آبشار ایران- سبکی در موسیقی پاپ غربی ۸) پول بنگلادش- بنیان نهادن- بیماری جذام ۹) رمان امیل زولا- ترکیب شیمیایی بلوری که در لحیم‌کاری مصرف می‌شود- حرف انتخاب ۱۰) شمشیر عرب- باشکوه- وسیله اندازه‌گیری اختلاف پتانسیل ۱۱) کنترل دقیق- چیستی ۱۲) برای تولید گاز استیلن در جوشکاری به کار می‌رود- تکیه کردن- رنگ ۱۳) شعله آتش- تنگ چشم- پرسش ۱۴) من و شما- از هفت‌خوان رستم ۱۵) پدر علم تاریخ- به مقام قرب الهی رسیده- عاشق.

عمودی: ۱) مخفف مشهدی- بانمک بودن- صورتی مایل به بنفش ۲) جمع حس- شفاهی- مایع نشاسته ۳) وسیله‌ای برای تشخیص وجود بار الکتریکی در اجسام- گیاهی علفی از خانواده اسفناج ۴) همان سیب است- پستو- سد ۵) فیلمی ساخته مسعود کیمیایی- دستوری- صنم ۶) آخرین یک رقمی- آگاهی در زمینه احکام شرعی- مبحث ۷) درهم ریخته- از طایفه‌های بلوچ ایران- آب دهان ۸) فریاد- میز کم‌عرض چسبیده به دیوار- درختی با برگ‌های پنجه‌ای ۹) غار بعثت- ملال آور- باشخصیت ۱۰) از پیامبران بنی اسرائیل- سازمان اطلاعات و امنیت پهلوی- آبکی ۱۱) طمع- بوی خوش- رمانی نوشته جعفر مدرس صادقی ۱۲) ساعت مشهور لندن- نقصان- علف ۱۳) ژله- از هم پاشیده ۱۴) خراب و ویران- سرپرستی امور موقوفات- فرزند ۱۵) نطق و خطابه- برادر حضرت موسی(ع)- نشانه مفعولی.

حل جدول عادی ۶۷۴۵

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	و	ن	ا	ک	و	■	م	ح	ک	م	ه	■	م	ه
۲	ش	ر	ب	■	ا	س	ت	ر	■	ب	ی	ر	چ	ن	د
۳	ا	م	ر	■	و	ا	ل	ی	ب	■	ا	ل	■	چ	ر
۴	ی	■	د	ی	ه	ی	م	■	ا	ب	ا	د	ب	ل	■
۵	غ	ت	ر	ت	■	ل	ی	ب	ی	■	ن	ا	ر	ا	ب
۶	ت	ق	س	ی	م	■	ح	ا	ک	م	■	ر	ه	ب	ر
۷	■	ا	ت	م	ا	م	■	ر	و	د	ز	ی	ا	■	د
۸	خ	ص	م	■	ش	ه	ر	س	ت	ا	ن	■	س	د	ه
۹	ی	■	و	ا	ک	س	ی	ل	■	م	ا	ج	ر	ا	■
۱۰	ا	ی	س	ت	■	ا	ح	و	ل	■	ن	ه	ا	د	ن
۱۱	ر	ا	ه	و	ر	■	ا	ن	ب	ر	■	ا	ر	ا	م
۱۲	د	ر	ر	ف	ت	ن	■	س	و	ر	ن	■	ا	■	و
۱۳	ص	ب	ا	■	ل	ا	ی	ر	و	ب	ی	■	م	د	د
۱۴	د	و	ب	ل	ک	س	■	ن	ز	ا	ر	■	ی	ر	ا
۱۵	ر	د	■	ا	س	ف	ن	ج	■	ن	ا	ک	ز	ی	ر

حل جدول ویژه ۶۷۴۵

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	ح	ا	ک	م	ه	■	پ	ا	د	ا	ش	■	ر	د
۲	چ	د	ی	■	ح	م	ا	ل	■	ا	ف	ا	م	ه	ر
۳	ا	ی	ل	■	س	ر	ب	ه	و	ا	■	س	ن	ه	■
۴	د	■	ک	ر	ن	ا	ل	■	ز	ر	د	ز	خ	م	■
۵	ل	غ	ا	ز	■	ه	ی	و	■	ا	ه	ن	ر	و	ر
۶	ه	م	ی	ا	ن	■	س	ی	ر	ه	■	ا	ه	ن	ک
۷	■	ا	ک	ز	م	ا	■	ا	پ	ی	د	ر	م	■	ب
۸	پ	ز	و	■	ا	ش	ت	ر	ا	ک	ی	■	ر	ا	ی
۹	خ	■	ن	ا	ز	پ	ر	ی	■	ل	ا	ی	گ	ر	■
۱۰	م	و	د	م	■	ز	ی	ا	ن	■	ر	ا	و	ی	ز
۱۱	ه	ی	و	ل	ا	■	ا	ل	س	ت	■	ت	ز	ا	ر
۱۲	■	ل	غ	ت	ف	ر	س	■	ب	ک	ر	ا	ن	■	ک
۱۳	ر	س	ا	■	ر	ا	ه	ش	ی	ر	ی	■	د	ف	ن
۱۴	ف	و	ن	ت	ی	ک	■	ه	ت	ا	ک	■	گ	و	د
۱۵	ا	ن	■	م	ن	ت	ق	د	■	ر	ا	ز	ی	ن	ه